

# 新竹市 109 年度學生輔導諮商中心工作計畫

## 【親愛的，你最近好嗎？探索身心密碼講座】實施計畫

### 一、依據

- (一) 新竹市 109 年度學生輔導諮商中心計畫。
- (二) 新竹市 109 年度專業人員參與中小學生輔導工作計畫。

### 二、目的

- (一) 透過講師的帶領，了解情緒與心理和身體的關聯性。
- (二) 透過討論與分享，探索自己的身心狀態，學習自我照顧與放鬆紓壓方式。

### 三、辦理單位

- (一) 指導單位：教育部
- (二) 主辦單位：新竹市政府
- (三) 承辦單位：新竹市學生輔導諮商中心

### 四、講座辦理時間：109 年 9 月 1 日（二）至 11 月 30 日（一）。

### 五、實施方式

- (一) 講座共 25 場供申請，每場次共 100 分鐘，由輔諮中心安排心理師或社工師到校擔任講座講師。
- (二) 研習對象以「教師」或「家長」為主（兩個對象可合併辦理）。
- (二) 請 6/5（五） 前於輔諮中心網站-109 年講座專區進行**線上申請**。
- (三) 預計 6/8（一） 於輔諮中心網站，公告講師名單、各校講座時間與研習授權碼(並另外發文通知)。
- (四) 公告後，請學校主動聯繫講師確認講座時間、地點與需求（講師聯絡資訊詳見輔諮中心網站），講師領據由輔諮中心統一處理。
- (五) 活動辦理完畢後將訊息發佈於**校園新聞網**，並於**兩週內**，將**成果表**（附表一），上傳學管科資料填報平台。

### 六、聯絡方式：請洽輔諮中心余婉禎主任，電話 03-5286661 或信箱 02538@ems.hccg.gov.tw。

### 七、經費來源：辦理本項活動所需經費，由教育部專款補助。

### 八、其它：參加研習及講師請各單位依規給予公（差）假登記。

### 九、本計畫由新竹市政府陳教育部，奉核定後實施。

## 109 年度新竹市學生輔導諮商中心工作計畫

## 【 親愛的，你最近好嗎？探索身心密碼講座 】 成果表

研習日期		研習時間	
辦理學校			
辦理地點			
講師姓名			
參加對象 (請一併敘明 參加人數)			
對講座的滿意 程度	<input type="checkbox"/> 非常滿意 <input type="checkbox"/> 滿意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不滿意 <input type="checkbox"/> 非常不滿意		
講座的收穫與 建議			
研習照片		發佈校園新聞網截圖	

\* 請於講座結束二週內，上傳成果檔案至學管科資料填報平台。